



16

## ಫಿಟ್‌ನೆಸ್: ಹೊಸಪರ್ವ

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬರ್ನಿಂಗ್... ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು! ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯುವ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಗೆ ಜನರು ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ

## ಲೇಖನಗಳು

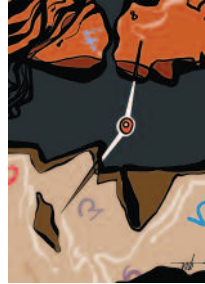
- 6 ಜಡೆ ಕಳ್ಳಿ -ಲತಾ ಹೆಗಡೆ
- 8 ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಶಿವನಿ ಮರ -ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಶೇಖರ್‌ಗೌಡ
- 24 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ: ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? -ಡಾ. ಬಿ.ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ
- 30 ದೈತ್ಯ ಮರಗಳ ಸಹೋಯ -ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್
- 32 ಎಡವೂ ಅಲ್ಲ, ಬಲವೂ ಅಲ್ಲ: ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ -ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್
- 34 ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಶಮನಕ್ಕೆ ಆಟಿಕೆಗಳು -ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.
- 38 ಆಕರ್ಷಕ ಟ್ರೋಜನ್ -ಸಂತೋಷ ರಾವ್ ಪೆರ್ಮುಡ
- 42 ಎದೆಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ... -ಸತೀಶ್ ಜಿ.ಕೆ. ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ
- 60 ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟ ಸೂತ್ರಗಳು ಸುಗಂಧಿ ಬಾಳಿಗ

## ಫ್ಯಾಷನ್ - ಪ್ರವಾಸ

- 26 ಸಿಂಧೂರ: ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ? -ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ
- 28 ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಥನ್ಸ್! -ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ

## ಕಥೆ- ಧಾರಾವಾಹಿ

- 44 ಬೇರು -ಕೇಶವ ರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ



- 50 ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಡ್ರಾಮ- 9 ಟಿ. ತಿಮ್ಮಪ್ಪ



## 72 ವಂಡರ್ ಪುಟ



ಮೊಬೈಲ್ ಎಸೆಯುವ ಆಟ -ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

## 74 ಚಿತ್ರಸುಧಾ



ಗ್ಲಾಮರಸ್ 'ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ'

-ರಘು

ಅಲಿಯಾಗೆ ಮದುವೆಯಂತೆ?

-ಬಿಂದು



## ಸ್ತ್ರೀ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

- 10 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ- ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ● 12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ● 13 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ● 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ ● 15 ಹೆಲ್ಮ್ ಪ್ಲಸ್- ಸಮುದ್ರ ಮಧನ
- 48 ಜಾಣರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ● 57 ನಗಹೊನಲು ● 58 ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ● 59 ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು ● 64 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಕ
- 66 ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ● 67 ಆಹಾ ಸುದ್ದಿ ● 68 ಪದಬಂಧ ● 69 ಭವಿಷ್ಯ ● 70 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ● 78 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

16 ನವೆಂಬರ್ 2017

ಸಂಪುಟ 53 ಸಂಚಿಕೆ 46



ಸಂಪಾದಕ  
ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲೆ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್.ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:  
ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 25880000  
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 25880618

ಇ-ಮೇಲ್:  
editorsu@sudha.co.in